

Comer papa, ¿podría ayudar a perder peso?



Pese a que durante mucho tiempo se aconsejó a quienes realizan dietas dejar de lado los alimentos ricos en carbohidratos, como las papas y la pasta, ahora un grupo de investigadores afirma que pueden ser el secreto para bajar de peso.

Según los científicos, las papas con almidón podrían ser el secreto para perder kilos ya que a la hora de comer, las personas tienden a ingerir el mismo peso de alimentos para sentirse llenos, independientemente de la cantidad de calorías que contenga cada alimento.

De esta manera, quienes consumen papas se sacian más rápido, evitando así que intenten llenarse después con alimentos más calóricos.

Contenido calórico

Las papas contienen aproximadamente 80 calorías por cada 100 g, más del doble que algunas verduras, pero también contienen hasta la mitad de calorías que el pan, la pasta y el arroz por ejemplo, al consumir en mismas cantidades.

Un dato importante para destacar es que debe tenerse en cuenta el modo de cocción de las papas. No es lo mismo hervidas o al horno que fritas.

“La gente tiende a comer el mismo peso de alimentos, independientemente de su contenido calórico, para sentirse llena”, dijo la coautora del estudio, la profesora Candida Rebello, dietista del Centro de Investigación Biomédica Pennington de Baton Rouge (Luisiana, Estados Unidos).

“Comiendo alimentos de mayor peso pero con pocas calorías, se puede reducir fácilmente el número de calorías consumidas. El aspecto clave de nuestro estudio es que no redujimos el tamaño de las porciones de las comidas, sino que disminuimos su contenido calórico al incluir papas”, agregó.

El estudio se basó en que al sustituir parte del contenido cárnico por papas en una comida, los participantes se sintieron más llenos, más rápido, y a menudo ni siquiera terminaron la comida.

Para obtener estos datos, los investigadores reclutaron a 36 personas de entre 18 y 60 años con sobrepeso, obesidad o resistencia a la insulina, que es cuando el organismo tiene dificultades para absorber la glucosa de la sangre.

Durante las ocho semanas que duró el estudio, todos los participantes comieron 85 gramos de carne o pescado en la comida y la cena, y 57 gramos de papas o 57 gramos de legumbres cocidas con pan, arroz o pasta.

Ambas dietas tenían un alto contenido en fruta y verdura y los voluntarios sustituían el 40% de su consumo habitual de carne por las guarniciones de verdura asignadas.

Los resultados

El informe final, publicado en la revista Journal of Medicinal Food, sugiere que las dietas contenían los mismos beneficios para la salud, independientemente de si se consumían papas o legumbres.

“Hemos demostrado que, al contrario de lo que se cree, no afectan negativamente a los niveles de glucosa en sangre. De hecho, las personas que participaron en nuestro estudio perdieron peso”, afirmó Rebello.

“La gente no suele seguir una dieta que no le gusta o que no es lo suficientemente variada. Los planes de comidas ofrecían una gran variedad de platos, y demostramos que un plan de alimentación saludable puede tener opciones variadas para las personas que se esfuerzan por comer sano. Además, las papas son una verdura bastante barata para incorporar a la dieta”. concluyó. Con información de infobae